

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

Пазіна В. О., Айунц В. І.

ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК
ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ 121

Филиппов М. М.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК 123

Шишук Л. М., Жуковський Є. І.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ –
ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ 127

НАПРЯМ IV.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ
НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД 131

Тищенко В. О., Куш В. В.

АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ 136

Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.

ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ
ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ 139

Шавель Х. Є., Михаць Т. Р.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) 143

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ
ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ 146

Щербакова Г. Д.

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 148

Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ
У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 152

**МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)**

Шавель Х. Є., Михаць Т. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми (у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями). У наш час надзвичайно актуальною є проблема здоров'я людини. Вже цілком очевидно, що у сучасному світі для досягнення успіху фактично у будь-якій сфері життєдіяльності потрібно дбати про власне здоров'я (Круцевич Т. Ю., 2012; Куц О. С., 2008; Магльований А. В., 2012; Платонов В. М., 2012) [5].

Особливого занепокоєння викликає стан здоров'я дітей. (В. Добринський, О. Дубогай, 2010). За останній час погіршився стан здоров'я дітей як молодшого, так і середнього й старшого шкільного віку [4, 8].

Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітньої сфери. Саме фізичне виховання є одним із чинників формування у підростаючого покоління здоров'я [3, 6, 9].

Рухливі ігри – один з комплексних засобів фізичного виховання, що має оздоровче, виховне та освітнє значення. Молодший і середній шкільний вік – найбільш сприятливий час для включення рухливих ігор у процес виховання [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів досліджені Шестерова Л. Є. (2004); засоби степ-аеробіки у системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років використані Степановою І. В. (2007); фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку загальноосвітньої школи та її залежність від харчування у зимовий та весняний періоди року з'ясовані Єрмоленко І. В. (2008); фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостями нейродинамічних функцій розглянуті Пустоваловим В. О. (2009); оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопців 11–14 років вивчені Сидорченко К. М. (2009); особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку описані Головченко О. І. (2011).

Нами не виявлено інформації, яка стосувалася б детального та різнобічного дослідження морфофункціонального стану дітей середнього шкільного віку та його корекції рухливими іграми. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Мета дослідження: Вивчити морфофункціональний стан дітей 12–13 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники та індекси фізичного розвитку дітей 12–13 років.
2. Визначити функціональний стан дихальної, серцево-судинної систем та енергозабезпечення організму дітей 12–13 років.

Методи, організація дослідження:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Антропометричні дослідження (визначення зросту, маси тіла, обводу грудної клітки, індексів Кетле, Бругша та пондерального.
4. Медико-біологічні методи досліджень (спірометрія, пульсометрія, визначення індексу Скібінські, дослідження сечі: визначення рівня екскреції креатиніну та фосфору) [7].
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводяться на базі Львівської загальноосвітньої школи №43 і кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури із залученням 40 дітей 12–13 років.

Результати досліджень та їх обговорення. Отримані нами середні значення зросту, маси тіла та обводу грудної клітки обстежуваних школярів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп як серед дівчат, так і серед хлопців на початку дослідження достовірно не відрізнялися від вікової норми ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники дітей 12–13 років (n=40)

Зріст, см							
	Вікова норма	КГ	t	p	ЕГ	t	p
Дівчата	147,8	149,5±1,32	2,4	>0,05	149,0±2,15	2,35	>0,05
Хлопці	143,9	143,1±1,28	0,85	>0,05	142,3±1,45	0,72	>0,05
Маса тіла, кг							
	Вікова норма	КГ	t	p	ЕГ	t	p
Дівчата	147,8	150,28±2,14	1,48	>0,05	150,31±0,19	0,82	>0,05
Хлопці	143,9	144,32±2,12	1,39	>0,05	143,28±2,15	0,95	>0,05
ОГК, см							
	Вікова норма	КГ	t	p	ЕГ	t	p
Дівчата	147,8	150,28±2,14	1,48	>0,05	150,31±0,19	0,82	>0,05
Хлопці	143,9	144,32±2,12	1,39	>0,05	143,28±2,15	0,95	>0,05

Середні значення індексів Кетле, Бругша та пондерального школярів контрольної та експериментальної груп серед дітей обох статей також достовірно не відрізнялися від вікової норми ($p > 0,05$).

У дівчат КГ величина ЖЄЛ була нижче вікової норми на 245 мл ($p < 0,05$) і становила $1754,25 \pm 36,12$ мл, ЕГ – нижче на 279 мл ($p < 0,05$) – $1720,14 \pm 12,05$ мл. У хлопців КГ результати виявились нижчими на 249 мл ($p < 0,05$) – $1850,15 \pm 53,81$ мл, ЕГ – на 304 мл ($p < 0,05$) $1795,23 \pm 12,14$ мл.

Величина частоти серцевих скорочень у школярів обох статей як контрольної, так і експериментальної груп перебуває в межах вікової норми.

Середні значення індексу Скібінські на початку дослідження вказують на те, що у обстежуваних дівчат КГ та ЕГ, а також у хлопців КГ та ЕГ функцію дихальної та серцево-судинної систем може оцінити на «задовільно», оскільки результати становили відповідно 19, 20, 18, 18 ум. од.

У стані спокою величина екскреції креатиніну на початку дослідження у КГ становила 0,29 г/добу (41% норми), в ЕГ – 0,30 г/добу (43% норми). Спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою для даного показника ($p < 0,05$).

Після уроку фізкультури величина екскреції креатиніну у КГ становила 0,34 г/добу (49% норми), в ЕГ – 0,35 г/добу (50% норми) ($p < 0,05$) (рис. 1).

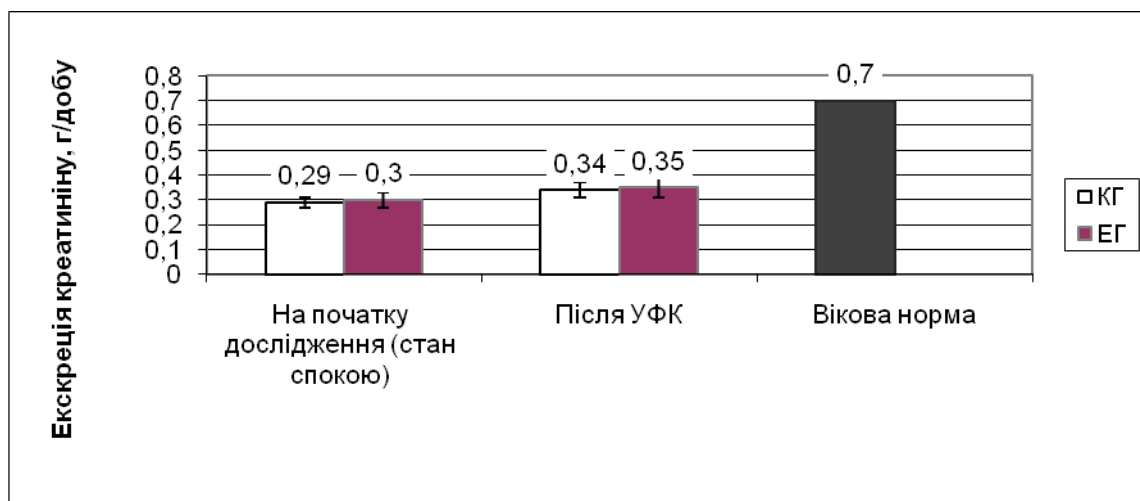


Рис. 1. Величина екскреції креатиніну у дітей 12-13 років ($n=40$)

У стані спокою величина екскреції фосфору на початку дослідження у КГ становила 0,64 г/добу (58% норми), в ЕГ – 0,66 г/добу (60% норми). Спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою для даного показника ($p < 0,05$).

Після уроку фізкультури величина екскреції фосфору у КГ становила 0,72 г/добу (66% норми), в ЕГ – 0,74 г/добу (67% норми) ($p < 0,05$) (рис. 2).

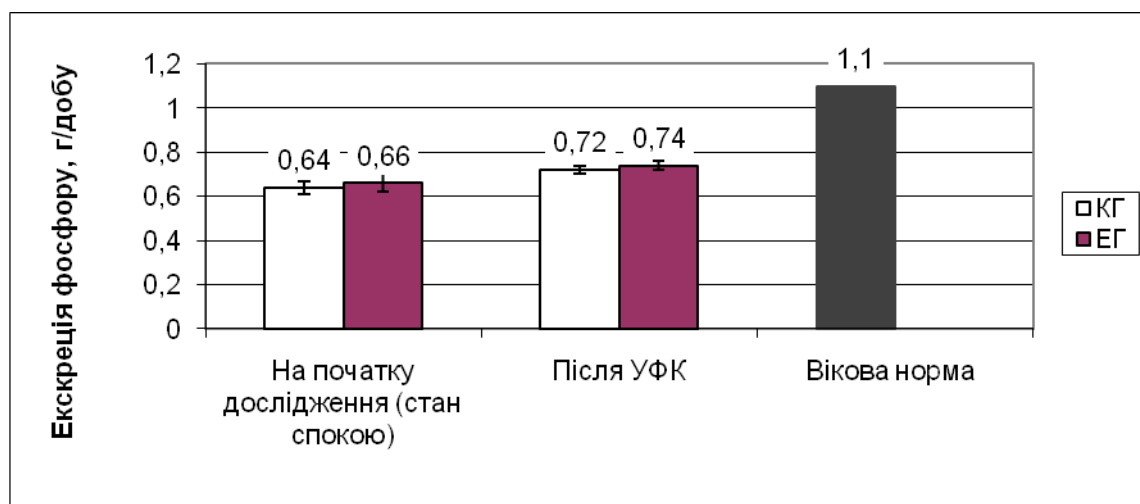


Рис. 2. Величина екскреції фосфору у дітей 12-13 років ($n=40$)

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Зріст та ОГК школярів відповідають віковій нормі, маса тіла перебуває на нижній межі норми для школярів цього віку, величина індексів Кетле, Бругша та пондерального свідчать про те, що у дітей 12–13 років існує відповідність маси тіла його довжині, у переважної більшості виявлено нормальну грудну клітку, астеничний тип тілобудови, середній фізичний розвиток.

Функцію дихальної та серцево-судинної систем школярів за результатами проби Скібінської можна оцінити як «задовільну», спостерігаємо нижчі показники ЖСЛ, що підтверджує нижчі резервні можливості дихальної системи. Достовірно низькі показники екскреції креатиніну та фосфору ймовірно пов'язані із недостатньою м'язовою масою тіла та недостатньою тренуваністю організму школярів.

Для корекції виявлених відхилень нами розроблена та впроваджена у практику добірка рухливих ігор, яку використовують на уроках фізичної культури школярі експериментальної групи обох статей. В подальшому нами будуть висвітлені зрушення в організмі школярів під впливом нашого експериментального чинника.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. – Л. : ЛДІФК, 2005. – 296 с.
2. Бакіко І. В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах із фізичного виховання / І. В. Бакіко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 3–4.
3. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України. – Суми, 2003. – С. 178–183.
4. Возний С. С. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури / С. С. Возний, Б. Г. Кедровський, Ю. О. Ромаскевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – С. 330–332.
5. Демінська Л. О. Здоров'я та особистість учня як головна цінність педагогічного процесу / Л. О. Демінська / Здоров'я для всіх : матер. IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 1. – С. 27–32.
6. Пеньковець В. І. Значення занять фізичними вправами в режимі дня дітей шкільного віку / В. І. Пеньковець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 19. – С. 10–14.
7. Хмелевський Ю. В. Основные биохимические константы человека в норме и при патологии / Ю. В. Хмелевський, О. К. Усатенко. – К. : Здоров'я, 1997. – 160 с.
8. Avery M. E. Pediatric medicine / M. E. Avery, L. R. First. – Baltimore, 2004. – 242 p.
9. Rovlans T. W. Developmental aspects of physiological function relating to exercise in Children Medicine / T. W. Rovlans. – New York, 2008. – 255 s.

АНОТАЦІЇ

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)

Шавель Х. Є., Мухач Т. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Вивчено морфофункціональний стан дітей середнього шкільного віку. Антропометричні показники відповідають віковій нормі. Виявлено нижчі резервні можливості дихальної системи. Низькі показники екскреції креатиніну та фосфору пов'язані із недостатньою м'язовою масою тіла та недостатньою тренуваністю організму школярів. Для корекції виявлених відхилень нами розроблена та впроваджена у практику добірка рухливих ігор, яку використовують на уроках фізичної культури школярі експериментальної групи обох статей.

Ключові слова: діти, морфо-функціональний стан, креатинін, фосфор.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА)

Шавель К. Е., Мухач Т. Р.

Львовский государственный университет физической культуры

Изучено морфофункциональное состояние детей среднего школьного возраста. Антропометрические показатели соответствуют возрастной норме. Обнаружено низшие резервные возможности дыхательной системы. Низкие показатели экскреции креатинина и фосфора связаны с недостаточной мышечной массой тела и недостаточной тренированностью организма школьников. Для коррекции обнаруженных отклонений нами разработана и внедрена в практику подборка подвижных игр, которую используют на уроках физической культуры школьники экспериментальной группы обеих полов.

Ключевые слова: дети, морфофункциональное состояние, креатинин, фосфор.

MORPHOFUNCTIONAL STATE OF CHILDREN MIDDLE SCHOOL AGE (BASED ON ASCERTAINING EXPERIMENT)

Shavel Kh., Myhats T.

Lviv State University of Physical Culture

Studied morphofunctional status of children of secondary school age. Anthropometric indices correspond to age norm. Revealed lower back of the respiratory system. Low rates of urinary creatinine and phosphorus associated with lack of muscle weight and lack of fitness of the organism of school children. For correction of deviations we developed and put into practice a selection of mobile games, which is used for physical education classes experimental group of school children of both sexes.

Keywords: children, morphological and functional status, creatinine, phosphorus.